



MENGATASI STRESS DI MASA PANDEMI COVID 19

Novita Anggraini¹, Margareta Haiti²

^{1,2} Fakultas Ilmu Kesehatan UNIKA Musi Charitas, Jl.Kol.H.Barlian KM7
Palembang

Abstrak

Hasil survey secara umum tingkat stress orang Indonesia saat ini lebih rendah dibanding negara-negara yang disurvei, termasuk negara tetangga seperti Singapura. Namun, Indonesia tetap mengalami peningkatan stress dari 73 persen di awal 2020 ke angka 75 persen pada 2021. Maka, perlu dilakukan kegiatan kepada masyarakat untuk manajemen stres disaat pandemi ini berlangsung. Tujuan : untuk mengatasi stress di masa pandemi covid 19, mencegah terjadinya perilaku beresiko terhadap kesehatan. Metoda : memberikan penyuluhan menggunakan leaflet pada warga RT 006 RW 002 Sukajaya Palembang. Hasil: dari penyuluhan yang telah dilakukan pada 30 peserta, diperoleh hasil bahwa kegiatan berjalan lancar, semua peserta mengikuti kegiatan sampai selesai, dan dari hasil evaluasi sebagian besar peserta yaitu 24 orang (80%) mengatakan mengerti dan memahami bagaimana mengatasi stress, namun masih merasa takut dan khawatir mengenai penyebaran penyakit covid 19.

Kata kunci : Stress, pandemi, covid 19

OVERCOMING STRESS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract

The survey results in general, the stress level of Indonesian people is currently lower than the surveyed countries, including neighboring countries such as Singapore. However, Indonesia continues to experience an increase in stress from 73 percent in early 2020 to 75 percent in 2021. So, it is necessary to carry out activities for the community to manage stress during this pandemic. Purpose: to overcome stress during the COVID-19 pandemic, prevent the occurrence of risky behavior on health. Method: provide counseling using leaflets to residents of RT 006 RW 002 Sukajaya Palembang. Results: from the counseling that had been carried out on 30 participants, it was found that the activity went smoothly, all participants participated in the activity until it was finished, and from the evaluation results, most of the participants, namely 24 people (80%) said they understood and understood how to deal with stress, but still felt Fear and worry about the spread of the COVID-19 disease.

Keyword: Stress, Covid 19, pandemic

PENDAHULUAN

Menurut WHO atau Organisasi Kesehatan Dunia, virus merupakan penyebab penyakit yang terus menerus muncul dan merupakan masalah serius bagi kesehatan masyarakat. Epidemi virus antara lain seperti *Severe Acute Respiratory Syndrome coronavirus (SARS- CoV)* pada tahun 2002-2003, dan *influenza H1N1* pada 2009. Di Arab Saudi (2012) pertama kali mengidentifikasi *Middle East Respiratory Syndrome corona virus (MERS-CoV)*. Kasus epidemic yang terbaru yaitu dengan infeksi



pernapasan terjadi di Wuhan, daerah metropolitan terbesar di provinsi Hubei Cina, pertama kali dilaporkan ke WHO, pada 31 Desember 2019 (Rosyanti dan Hadi, 2020).

Saat ini, dunia sedang dilanda pandemik yang mengkhawatirkan, yaitu pandemic COVID-19. Di dunia, Hampir semua negara mengalami pandemic COVID-19 ini, termasuk Indonesia. COVID-19 ditemukan pada tahun 2019, penyakit ini belum pernah diidentifikasi menyerang manusia sebelumnya (*World Health Organization*, 2019). COVID-19 merupakan suatu penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 atau SARS-CoV-2*). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan virus corona sebagai pandemi pada 11 Maret 2020 karena penularan virus ini sangat cepat. Berlangsungnya penyebaran covid memakai masker ketika bepergian keluar rumah serta menjaga jarak.(Fitria dan Ifdil, 2020).

Menurut WHO, tanggal 27 Maret 2020 total kasus kejadian COVID-19 yang terkonfirmasi di dunia yaitu 167.515 kasus dengan total kematian sebanyak 6.606 kasus, di Cina total kasus COVID-19 yang terkonfirmasi sebanyak 81.077 kasus dan total kematian sebanyak 3.218 kasus, sedangkan di luar China kasus COVID-19 yang terkonfirmasi sebanyak 86.438 kasus dengan total kematian sebanyak 3.388 kasus pada 150 negara dan di Indonesia (Universitas Andalas, 2020), sedangkan kasus di Kota Palembang Februari 2020 sampai dengan Januari 2021 berjumlah 6.379 (Dinkes, 2021).

Pandemik covid 19 membuat kehidupan semua masyarakat seolah terhenti karena adanya pembatasan, antara lain sekolah, bekerja, pelayanan kesehatan, dan lain sebagainya. Dengan demikian, hal tersebut dapat menyebabkan kepanikan, ketakutan dan kecemasan pada masyarakat. Dengan demikian, masyarakat diminta untuk mengelola dan manajemen stres disaat pandemi dan pembatasan sosial ini berlangsung (Sriwahyuni, 2020). Berdasarkan hasil survey secara umum tingkat stress orang Indonesia saat ini lebih rendah dibanding negara-negara yang disurvei, termasuk negara tetangga seperti Singapura. Namun, Indonesia tetap mengalami peningkatan stress dari 73 persen di awal 2020 ke angka 75 persen pada 2021(Nasution, 2020). Kondisi ini mengakibatkan masyarakat menjadi panik dan stres di saat bersamaan (Wahyu, 2020).

Manajemen stres merupakan tindakan untuk mengendalikan, mengelola, mengatur stres. Kemudian, stres merupakan reaksi tubuh baik secara psikis maupun fisik karena adanya tekanan ataupun ketegangan dari luar. Disaat pandemi seperti ini. yang menjadi sumber stres (stressor) yaitu berita mengenai Covid-19 dan pembatasan sosial yang



dilakukan oleh pemerintah yang berdampak negatif bagi masyarakat. Stres memang tidak dapat kita hindari, melainkan bagaimana seseorang dapat meminimalisir stres tersebut sehingga masih dapat bertindak positif (Departemen Psikologis Klinis dan Kesehatan Mental, 2020).

Pandemik covid 19 membuat kehidupan semua masyarakat seolah terhenti karena adanya pembatasan, antara lain sekolah, bekerja, pelayanan kesehatan, dan lain sebagainya. Dengan demikian, hal tersebut dapat menyebabkan kepanikan, ketakutan dan kecemasan pada masyarakat. Dengan demikian, masyarakat diminta untuk mengelola dan manajemen stres disaat pandemi dan pembatasan sosial ini berlangsung (Wahyuni. S, 2020). Kondisi ini mengakibatkan masyarakat menjadi panik dan stres di saat bersamaan (Wahyu, 2020). dikarenakan jarang sekali dilakukan kegiatan seperti ini misalnya penyuluhan mengenai kesehatan untuk meningkatkan derajat kesehatan agar dapat hidup dengan sehat. Tujuan dilakukannya pengabdian kepada masyarakat di RT 006 RW 002 Sukajaya Palembang adalah untuk mengatasi stress di masa pandemi covid 19, mencegah terjadinya perilaku beresiko terhadap kesehatan pada warga RT 006 RW 002 mau menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih

MASALAH

Berdasarkan informasi dari ketua RT, Warga RT 006 RW 002 Sukajaya Palembang bahwa banyak warga yang panic, takut, cemas dan menjadi stress mengenai berita mengenai covid 19 dan pembatasan social. Oleh sebab itu, masyarakat dapat mengelola atau manajemen stres disaat pandemi dan pembatasan sosial ini berlangsung. Hal ini menyebabkan panik dan stres.

Untuk itu sangat diharapkan bantuan dari tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan atau promosi kesehatan sebagai upaya mengurangi stress di masa pandemi covid 19. Sebagai pendidik calon tenaga kesehatan kami merasa perlu keterlibatan langsung bersama mahasiswa untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan dalam mengatasi stress di masa pandemic covid 19 pada warga RT 006 RW 002 Sukajaya Palembang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di kelurahan Sukajaya Kota Palembang dilakukan penyuluhan kesehatan tentang stress dan bagaimana mengatasi stress di masa



pandemic covid 19.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu sebagai berikut:

1. Pembentukan tim PKM
2. Pembuatan proposal dan penyusunan anggaran pelaksanaan pemberian penyuluhan tentang Mengatasi Stress di Masa Pandemi Covid 19
3. Perizinan kegiatan PKM
4. Rapat koordinasi
5. Persiapan pelaksanaan kegiatan
6. Melaksanakan kegiatan penyuluhan pada warga RT 006 RW 002 Sukajaya Palembang
7. Menyusun laporan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pada pengabdian kepada masyarakat ini, TIM melakukan penyuluhan menggunakan media leaflet, setelah penyuluhan diharapkan warga kelurahan Sukajaya memahami dan mengerti mengenai stress dan dapat mengatasi stress di masa pandemi covid 19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dihadiri ibu-ibu arisan warga RT 006 RW 002 Sukajaya Palembang berjumlah 30 orang. Pengabdian kepada masyarakat dihadiri 30 orang, dan sebelum melakukan penyuluhan tim pengabdian kepada masyarakat melakukan wawancara terlebih dahulu secara lisan kepada peserta. Semua peserta (100%) yang ikut kegiatan merasa stress karena pandemi covid 19, apalagi dengan pemberitaan terkait covid 19 yang setiap hari meningkat terkena covid 19, mereka takut akan terkena juga.

Penyuluhan yang dilakukan Tim Pengabdian kepada masyarakat yaitu “Mengatasi stress di masa pandemic covid 19”. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan berjalan lancar. Peserta pengabdian kepada masyarakat yang berjumlah 30 orang mengikuti penyuluhan sampai dengan selesai. Setelah dilakukan penyuluhan, tim melakukan evaluasi secara lisan terhadap peserta terkait topik tersebut. Setelah penyuluhan, sebagian besar peserta berjumlah 24 orang (80%) mengatakan mengerti dan memahami bagaimana mengatasi stress namun masih merasa takut dan khawatir



mengenai penyebaran penyakit dan takut terjangkit covid 19.

Tim Pengabdian kepada masyarakat juga melakukan evaluasi dengan memberikan kuesioner dengan 6 pertanyaan kepada peserta setelah kegiatan dilaksanakan adalah sebagai berikut :

No.	Pernyataan	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
1.	Topik kegiatan menarik	8 (26,6%)	22 (73,3%)	0	0
2.	Bahan/materi kegiatan menarik	9 (30%)	21 (70%)	0	0
3.	Penyampaian materi/bahan jelas	6 (20%)	24 (80%)	0	0
4.	Bentuk kegiatan ini secara umum menarik	11 (36,67%)	19 (63,33%)	0	0
5.	Kegiatan ini sangat bermanfaat	13 (43,33%)	17 (56,67%)	0	0
6.	Kegiatan berikutnya dengan topik berbeda sangat diharapkan	3 (10%)	27 (90%)	0	0

Dari tabel diatas, mengenai topik kegiatan menarik, sebagian besar mengatakan setuju sebanyak 22 orang (73,33%), bahan atau materi kegiatan menarik yang mengatakan setuju sebanyak 21 orang (70%), penyampaian materi atau bahan jelas yang mengatakan setuju sebanyak 24 orang (80%), bentuk kegiatan ini secara umum menarik yang mengatakan setuju sebanyak 19 orang (63,33%), kegiatan ini sangat bermanfaat yang mengatakan setuju sebanyak 17 orang (56,67%), kegiatan berikutnya dengan topik berbeda sangat diharapkan sebagian besar mengatakan setuju sebanyak 27 orang (90 %).

Pembahasan

Hasil kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang di lakukan pada 30 peserta warga RT 006 RW 002 Sukajaya Palembang, semua peserta mengikuti penyuluhan”Mengatasi Stress di Masa Pandemi Covid 19”. Pandemi COVID-19 yang disebabkan virus corona membuat masyarakat global menjadi gelisah, takut, dan cemas. Walaupun banyak korban yang telah sembuh, tetapi virus ini menyebar sangat cepat. Rasa gelisah hingga kecemasan inilah yang bisa memicu stress (Fadli, 2020).

Virus corona Covid-19 telah menjadi pandemi global yang menimpa ribuan orang di dunia. Dalam hal ini, sebagian besar masyarakat dunia berada dalam ketidakpastian dan sering menerima banyak informasi melalui berbagai macam media. Kondisi ini tanpa



disadari mengakibatkan kepanikan dan stress pada masyarakat. Kemudian, bagaimana cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dan mengelola stres, terutama karena Covid-19. Para ahli Promosi Kesehatan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FKKMK) UGM, dr. Fatwa Sari Tetra Dewi, MPH., Ph.D., menyebutkan rasa cemas, khawatir, serta stres sering dialami banyak orang saat menghadapi situasi krisis, termasuk menghadapi Covid-19 yang penyebarannya kian berkembang di berbagai negara. Stres dapat menurunkan imunitas tubuh, sementara yang dibutuhkan untuk menangkal Covid-19 adalah kekebalan tubuh yang baik. Untuk mengatasi penyebab stress karena wabah covid 19, terdapat tiga langkah utama yang bisa dilakukan. Pertama, masyarakat di harapkan untuk membekali diri dengan pengetahuan yang cukup mengenai Covid-19. Kedua, skrining mandiri yaitu untuk mencari tahu tentang kondisi kesehatan diri. Ketiga, menentukan sikap dan langkah yang sesuai dengan kondisi kesehatan saat ini (Ika, 2020).

Hal penting lain untuk menekan stres, bingung, serta takut menghadapi Covid-19 yaitu dengan memfilter, menyaring bacaan maupun tontonan yang dapat menimbulkan stress. Informasi yang akurat dikumpulkan agar dapat membantu dalam mengambil tindakan pencegahan melalui sumber kredibel dan terpercaya seperti

WHO, Center for Disease Control (CDC), dan Kementerian Kesehatan RI. Banyak informasi yang berlebihan sehingga menyulitkan identifikasi solusi yang disebut dengan infodemik. Dengan demikian hal ini dapat menyebabkan kepanikan masyarakat karena informasi yang simpang siur. Oleh karena itu, pilihlah sumber bacaan yang berkualitas dan terpercaya. Hal lain yang bisa dilakukan yaitu dengan mengelola kecemasan individu dan keluarga dengan membatasi paparan informasi yang membuat semakin merasa tertekan ataupun cemas yang menimbulkan stress. Dalam mengelola stres dan kecemasan di saat pandemi berlangsung dapat dilakukan dengan menggunakan cara-cara mengelola dan manajemen stres yang pernah dilakukan sebelumnya. Selain itu, upaya lain yang bisa dilakukan antara lain yaitu dengan mempertahankan gaya hidup sehat. Hal itu dapat dilakukan dengan makan makanan bergizi dan seimbang, istirahat cukup, aktivitas fisik serta olahraga (Ika, 2020).

KESIMPULAN

Setelah penyuluhan, sebagian besar peserta berjumlah 24 orang (80%) mengatakan mengerti dan memahami bagaimana mengatasi stress namun masih merasa takut dan



khawatir mengenai penyebaran penyakit dan takut terjangkit covid 19. Maka dari itu perlu memahami bagaimana manajemen stress untuk mengatasi stress di masa pandemi covid 19, mencegah terjadinya perilaku beresiko terhadap kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada RT 006 RW 002 Sukajaya Palembang yang telah mengizinkan dan berpartisipasi dalam kegiatan kepada masyarakat ini sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Psikologis Klinis dan Kesehatan Mental (2020) 'Tetap Sehat Mental Selama Masa Pandemi Covid 19'.
- Dinkes (2021) *Data covid 19*.
- Fadli (2020) 'Stress di Tengah Pandemi Virus Corona? Ini 3 Tips Mengatasinya'.
- Fitria dan Ifdil (2020) 'Kecemasan Remaja pada Masa PAndemi Covid 19', *Pendidikan Indonesia*.
- Ika (2020) 'Cara Atasi Stress Selama Pandemi Covid 19'.
- Nasution (2020) 'Akibat Pandemi, tingkat stres masyarakat Indonesi naik jadi 75 persen', *Jawa Pos.Com*.
- Rosyanti dan Hadi (2020) 'Dampak Psikologis dalam Memberikan Perawatan dan Layanan Kesehatan Pasien Covid 19 pada Tenaga Profesional Kesehatan', *Poltekkes Kemenkes Kendari*.
- Wahyu (2020) 'Cara Mengatasi Stress Saat Pandemi, Mudah dicoba'.
- Wahyuni. S (2020) 'Manajemen Stress di Masa Pandemi Covid 19'.